RAYMOND DEXTREIT

OÙ TROUVER...

Lipides
Glucides
Protides
Vitamines
Chlorophylle
Sels minéraux
Acides aminés
Oligo - Eléments
Acides et Bases
Ferments et Enzymes
Principes Aromatiques
Menus et recettes

60e MILLE

Editions de la Revue « Vivre en Harmonie »
5, rue Emile-Level, 75017 Paris.

AVERTISSEMENT

La science alimentaire a isolé les « nutriments » ou « éléments nutritifs », mais personne ne pense plus maintenant que l'on puisse se suffire de ces nutriments, les besoins du corps humain étant aussi pressants en arômes, en associations de saveurs, et même de couleurs. Les qualités organoleptiques d'un aliment présentent autant d'intérêt que sa valeur nutritive. C'est d'ailleurs souvent grâce à ces qualités que l'aliment est nutritif, c'est-à-dire qu'il peut être convenablement digéré, élaboré, assimilé.

Il ne suffit pas d'introduire les nutriments (protides, lipides, glucides, etc.) dont l'organisme a besoin, encore faut-il que celui-ci soit en mesure de les métaboliser. Il faut savoir également que, lorsque les fonctions de digestion, de transformation et d'assimilation s'accomplissent correctement, des lipides peuvent être transformés en glucides, ou même en protides, et réciproquement. Le bœuf qui broute son herbe n'absorbe guère que des hydrates de carbone (glucides) et de la cellulose, et, partant de là, fabrique des lipides et des protides. On ne doit donc pas considérer les sujets isolément, mais dans le contexte d'une méthode alimentaire cohérente, c'est-à-dire biologique, avec exclusion de tout élément toxique ou dénaturé.

GLUCIDES

Etant donné la complexité et la diversité de tout ce qui est groupé sous ce terme de « glucides », il faut entendre qu'il ne peut s'agir ici que des sucres et de l'amidon. Leur composition (carbone, hydrogène et oxygène) peut justifier aussi le terme « hydrates de carbone », sous lequel ils étaient encore désignés hier.

Dans le domaine alimentaire, on peut reconnaître les sucres simples : glucose (dans raisin, etc.), fructose ou lévulose (dans fruits, miel, etc.), galactose (dans certains végétaux), mannose (dans certaines racines) et les sucres composés : saccharose (sucre de canne ou de betterave), lactose (lait), maltose (découlant de la transformation de l'amidon).

Si les sucres simples sont directement assimilables, sans digestion préalable, les sucres composés, eux, doivent être d'abord transformés en sucrase (pour la saccharose), lactase (pour la lactose) et maltase (pour la maltose) avant d'être utilisés.

Saccharose, maltose et glucose ont tendance à ra-

lentir un peu le transit intestinal, alors que lactose et fructose l'accélèrent.

Formé de molécules de glucose, l'amidon n'est pas soluble dans l'eau et sa décomposition, sous l'action des diastases des sucs digestifs, est indispensable à sa digestion. Cette phase de la digestion est facilitée si l'amidon a été « prédigéré », sous l'action de la cuisson, du maltage (addition de malt) ou du maltosage (addition de purée ou de lait d'amandes).

Un ferment, l'amylase, intervient à différents stades, car on le trouve aussi bien dans la salive que dans le pancréas. Quand ce ferment fait défaut — tout au moins partiellement — la bonne digestion des aliments riches en amidon est sérieusement compromise.

Dans certains végétaux (artichaut, topinambour), on trouve une forme de glucide : l'inuline, qui est directement assimilable

Le glucose, stade terminal de la digestion des sucres et de l'amidon, passe par osmose à travers la paroi intestinale et, s'incorporant au sang, est acheminé vers le foie par le canal de la veine porte. Sa présence dans le sang (pour répondre aux besoins courants) est toujours maintenu à la même concentration ; le reste est transformé en glycogène et stocké dans les cellules hépatiques.

Quand ils sont introduits en excès, les glucides peuvent se transformer en graisses. Ils deviennent alors un facteur d'obésité. Cette transformation peut également avoir lieu si les réactions successives n'ont pas normalement abouti ; notamment du fait de certains déficits (en vitamines B1, par exemple).

Lorsque toutes les fonctions s'accomplissent bien, c'est l'appétit qui doit régler la consommation des glucides (comme d'ailleurs des autres éléments de l'alimentation). Leur besoin doit s'en faire plus pressant à certaines époques qu'à d'autres.

Principales sources de glucides, par ordre d'importance :

1. SUCRES : miel, fruits secs sucrés, fruits frais.

2. AMIDON : tapioca, riz et toutes céréales, pâtes, lentilles et autres légumineuses, poireau, tubercules, racines, bulbes, œuf.

LIPIDES

Sous ce terme de « lipides », on groupe tous les corps gras, notamment, en ce qui concerne la nutrition, les graisses de réserve (qui varient avec l'alimentation, le climat, etc.) et la graisse protoplasmique, de composition toujours égale dans chaque organe.

Eléments comburants (réchauffeurs), les lipides sont le véhicule des vitamines liposolubles (A, D, E, K).

Les graisses sont émulsionnées sous l'action des sucs biliaires. Si ces derniers sont en quantité insuffisante ou de composition incomplète, la digestion des graisses reste imparfaite et il s'ensuit des troubles divers. L'insuffisance hépatique est donc un obstacle sérieux à cette transformation et à celle qui suit. En effet, pour que les lipases (sécrétées par estomac, pancréas, intestin) puissent décomposer les corps gras, il faut que le milieu soit basique, alors que le bol alimentaire en provenance de l'estomac est encore acide. C'est un des rôles de la bile de neutraliser cet acide.

Digestion et dégradation des lipides se font très lentement et les excédents sont soit stockés dans le tissu adipeux, soit transformés en glucides.

Chauffées à trop haute température, les graisses se transforment en acroléine, produit toxique.

Principales sources de lipides, par ordre d'importance : huile, graisse végétale, fruits secs oléagineux (noix, noisettes, amandes, arachides), beurre, crème, olives, œufs, fromage, blé (germe).

PROTIDES

Protides est le nom générique de substances que l'on retrouve dans toutes les cellules. Leur groupe comprend les peptides, dont l'hydrolyse produit les acides aminés, et les protéides, comprenant notamment : les prolamines (zéine du maïs, gliadine du blé), les albumines et globulines (ovalbumine de l'œuf, lactalbumine du lait, ovoglobuline et fibrinogène du sang, myosine du muscle), les glutélines (gliadine et gluténine du blé), protéines des tissus de protection (gélatine des os, kératine des cheveux, des ongles, de la peau).

Les protéines (ou « protides ») sont spécifiques, et celles d'une espèce ne sont pas celles d'une autre. Aussi est-il illusoire de les rechercher dans la chair des animaux, d'autant plus qu'elles sont très fragiles et peuvent être dénaturées par la chaleur, une variation dans le pH, etc. D'ailleurs, les protéines ne sont pas réutilisées dans leur état initial. Elles doivent être préalablement dégradées, puis reconstituées. Plus précisément, la digestion des protides se poursuit dans l'intestin, après la transformation des pro-

téines en peptones dans l'estomac. L'opération donne des peptides et des acides aminés.

Eléments plastiques (bâtisseurs), les protides sont des nutriments « chers », car leur dégradation nécessite une dépense d'énergie assez importante, et, comme ils ne sont pas entièrement utilisés, leurs résidus (azotés) doivent être transformés par le foie en urée, qui sera éliminée par les reins.

Selon certaines données scientifiques, on ne pourrait pas vivre sans manger de viande. Que peuvent rétorquer ceux qui, depuis vingt ans ou plus, n'en ont pas absorbé un gramme ? Simplement que ces théories, ne tenant aucun compte de l'expérience vivante, pratique, n'ont que bien peu de valeur !

Tout ce qui tourne autour de la question des protéines, comme de celle des calories, est généralement aussi erroné, puisqu'il suffit que des végétariens aient pu mener assez longtemps leur expérience pour réviser ces données ou leur communiquer un sens plus précis.

D'ailleurs, même en s'en tenant à ce qui est dit sur la primauté des protéines, il est permis de faire remarquer que les végétaux n'en sont nullement dépourvus et que celles dont ils sont constitués sont maintenant considérées comme de la plus haute valeur, alors que celles de la viande seraient en bas de l'échelle.

Les travaux scientifiques ne peuvent évidemment tenir compte que de ce qui est connu, alors que tant de phénomènes sont encore ignorés. C'est ainsi que l'on commence seulement à discerner ce qui se passe durant la fermentation panaire, sous l'action du levain. Alors que l'on n'y voyait jusqu'ici qu'un dégagement de gaz permettant l'aération de la pâte, on en arrive à la conviction que le rôle du levain est bien différent de celui des levures et que, pendant cette fermentation sur levain, doit problement se produire la dégradation des protéines du blé en ces acides aminés essentiels que l'on ne croyait présents que dans la viande.

D'ailleurs, même dans le domaine strictement médical, il a été démontré, à la suite du remplacement de la viande par de l'œuf, dans l'alimentation de malades atteints d'urémie chronique, que le besoin en protides était largement couvert.

Principales sources de protides,
par ordre d'importance :

Soja, fromage de chèvre, fromages à pâte ferme, légumes secs, pain complet, amandes, champignons, levure alimentaire, fromages à pâte molle, œufs, noisettes, avoine, lait, pâtes, riz, figues sèches, légumes frais, beurre.

ACIDES AMINES

Sous l'action conjuguée des ferments et des sucs gastriques, pancréatiques, biliaires, intestinaux, les protéines alimentaires (ou protides, ou albuminoïdes) se décomposent en acides aminés (ou amino-acides) dont un certain nombre ont été identifiés ; toutefois, chaque variété de protéines ne contient pas tous les acides aminés connus.

On croit parfois que les acides aminés se trouvent surtout dans les protéines de la viande, alors que celles d'origine végétale n'en seraient pas si riches. Pourtant, ce ne sont pas les protéines de la viande les plus prolifiques, car celles du soja, de l'œuf, des céréales, du fromage ou des légumes secs peuvent produire dans les meilleures proportions les acides aminés essentiels.

Par ailleurs, même si la chair des animaux est riche en acides aminés, on peut remarquer que les animaux de boucherie sont herbivores, et qu'il faut donc admettre qu'il y a possibilité de faire la synthèse des acides aminés en partant des substances protidiques des végétaux. C'est ainsi, par exemple,

en ce qui concerne l'alimentation humaine, qu'une importante source d'acides aminés se trouve dans le bon pain complet, la fermentation sur levain étant favorable à la dégradation des protéines du blé en ces utiles acides aminés.

Résultant de la transformation des protéines, les acides aminés se reconstituent ensuite en protéines de l'organisme dans lequel ils ont été introduits. Il est évident que, comme pour tous les éléments de la nutrition, les notions de qualité et de conditions priment toujours celles de quantité. Or, les acides aminés issus des protéines « neuves » des végétaux, des laitages, des œufs ou du miel, sont bien supérieurs aux produits de dégradation des protides usés ou impurs de la chair animale. Et, en ce qui concerne les conditions, il a été remarqué que si, dans le même repas, un aliment, dont les protéines sont considérées comme pauvres en acides aminés, est associé à un aliment dont les protéines en sont riches, le résultat obtenu est plus favorable que si les deux aliments sont pris isolément. D'où l'intérêt des associations opposées aux dissociations alimentaires.

Si l'on sait que les acides aminés sont tous indispensables au maintien de la vie, il a été remarqué que certains d'entre eux jouent un rôle particulier : la lysine est nécessaire au développement du corps humain, le déficit en arginine conduit à la stérilité, celui en tryptophane à la cataracte (par dénutrition), etc.

Où trouver les principaux acides aminés connus ?

Acide aspartique : Farine de soja, fromage, œuf, légumes secs.

Acide glutamique : Farine de soja, fromage, légumes secs, œuf, riz, pomme de terre, légumes frais.

Alanine : Farine de soja, légumes secs, fromage.

Arginine : Farine de soja, légumes secs, blé (germe), œuf, fromage, maïs (germe), riz, avoine.

Cystine : Farine de soja, légumes secs, fromage, œuf, avoine, blé, maïs.

Glycocolle : Œuf, riz, fromage, légumes secs, beurre, légumes frais.

Histidine : Farine de soja, fromage, légumes secs, œuf, riz, pomme de terre.

Isoleucine : Farine de soja, fromage, légumes secs, œuf, maïs (germe), blé (germe), avoine, riz, beurre, pomme de terre, légumes frais.

Leucine : Farine de soja, fromage, légumes secs, œuf, maïs, blé (germe), avoine, riz, pomme de terre, légumes frais.

Lysine : Farine de soja, fromage, légumes secs, œuf, riz, blé, maïs (germe), pomme de terre, légumes frais, fruits frais.

Méthionine : Farine de soja, fromage, œuf, légumes secs, beurre, blé (germe), maïs (germe), avoine, riz, pomme de terre, légumes frais.

Phénylalanine : Farine de soja, fromage, légumes secs, œuf, beurre, blé (germe), avoine, maïs (germe), riz, pomme de terre, légumes frais.

Proline : Fromage, farine de soja, légumes secs, œuf, riz, pomme de terre.

Thréonine : Farine de soja, fromage, légumes secs, œuf, pomme de terre, blé (germe), maïs (germe), avoine, riz, beurre.

Tryptophane : Farine de soja, fromage, œuf, légumes secs, riz, blé (germe), avoine, pomme de terre, beurre, légumes frais.

Tyrosine : Fromage, farine de soja, légumes secs, blé (germe), maïs (germe), riz, avoine, légumes frais, pomme de terre.

Sérine : Farine de soja, fromage, avoine, riz, pomme de terre, légumes frais.

Valine : Farine de soja, fromage (pâte dure, puis pâte molle), légumes secs, œuf, riz, blé.

Cette nomenclature ne saurait évidemment être limitative, mais déjà apporte la démonstration que des aliments sains peuvent couvrir les besoins de l'organisme en acides aminés. Il est bien entendu que toutes les céréales mentionnées doivent être « complètes ». D'ailleurs, on peut remarquer que c'est

généralement dans le germe (qui n'existe plus dans les céréales blanchies) que se situent les acides aminés. Pour le blé, par exemple, le germe est présent dans le seul pain complet ; pour le riz, dans celui qui n'est pas glacé, etc.

VITAMINES

Les vitamines sont nécessaires à l'entretien de la vie ; des troubles surviennent en cas d'absence ou de carence. On a signalé aussi des troubles dus à la « survitaminose ou hypervitaminose » ; précisons qu'un excès de vitamines n'est préjudiciable à l'organisme que lorsqu'il a pour origine des vitamines de synthèse et non les vitamines des aliments naturels. On peut être malade en respirant un air conditionné, reconstitué, trop riche en oxygène, par exemple ; mais par contre on ne souffrira pas de cette richesse en oxygène si l'on respire à l'air libre, l'air *naturel.*

Certaines substances, utilisées parfois dans l'alimentation, peuvent mettre entrave à l'activité des vitamines. L'huile minérale (paraffine) qui empêche la transformation du carotène en vitamine A est un de ces antivitaminiques, de même que le blanc d'œuf isolé et *pris en excès* (dans certaines pâtisseries). On sait que l'usage des aliments en conserve peut conduire à une carence en vitamine C, mais il faut savoir également que l'adjonction de fruits frais, riches en vitamine C, ne suffit pas toujours à vaincre cette avitaminose tant que l'on utilise ces conserves. Le riz poli peut contribuer à la formation, dans les intestins, d'un corps destructeur de la vitamine B.

Selon certains travaux (de laboratoire), les vitamines pourraient être préservées dans les aliments en conserve ; or, il faut savoir que toutes ces expériences ne permettent que de retrouver l'acide porteur et non la vitamine elle-même. Voici d'ailleurs succinctement comment les choses se passent : L'aliment à étudier est mis en présence d'un réactif, le « dichlorophénol-indophénol ». Si le réactif (de couleur rose) se décolore, on en conclut à la présence de la vitamine C. Il s'agit donc uniquement d'un phénomène chimique, sans intrusion dans l'électrique ou le magnétique. Et si l'on ne retrouve ainsi que de minimes anomalies entre le principe actif naturel de la vitamine C et de la vitamine de synthèse, c'est que l'on a seulement identifié l'accumulateur, sans savoir s'il était chargé ou non.

La flore bactérienne intestinale jouant un rôle très important dans la genèse de certaines vitamines, il importe donc d'éviter ce qui peut la détruire ou même simplement en déséquilibrer la composition.

Tous les organes de la digestion et de l'assimilation interviennent dans l'élaboration ou la modification des vitamines ; ainsi le foie transforme-t-il un pigment végétal, le carotène, en vitamine A. Parallèlement alors à la recherche des aliments les plus riches en vitamines, il est utile de s'efforcer d'assurer des fonctions digestives normales. C'est à ce prix que l'on pourra profiter au maximum de ces si précieuses vitamines.

VITAMINE A *(axérophtérol)*

PROVITAMINES A : des pigments, le *carotène* et la *cryptoxanthène.*

L'absence ou la carence détermine : Durcissement de la cornée et xérophtalmie ; diminution de la vision, surtout à la tombée du jour ; dénutrition, amaigrissement ; moins de résistance aux infections (grippe, etc.) ; troubles survenant chez les femmes, trois à douze jours avant les règles : nervosisme, anxiété, insomnies, céphalées, sensation de tension abdominale, douleurs mammaires ; déficiences hypophysaire, thyroïdienne et génitale ; prédominance des surrénales ; hypertension artérielle. En l'absence de la vitamine A, les cellules de la peau et des muqueuses deviennent rêches et sèches, les ongles cassants, les cheveux ternes.

Présence de la vitamine A. — Par son pouvoir alcalogène, exerce une certaine action sur l'équilibre acido-basique. Facteur de régulation dans les mécanismes hypophysaires ; équilibrant des hormones sexuelles. Contribue à la nutrition des parties les plus solides du corps, comme les os, les cartilages, les parties cornées et velues, les canaux sanguins, les parties résistantes des organes digestifs et de la peau, ainsi que de la graisse. Protège contre certaines affections. Maintient peau et muqueuses en bon état (est un facteur de rajeunissement). Régularise la tension. Permet un sommeil normal. Augmente la réponse immunitaire aux virus à A D N.

Le *carotène* (provitamine A) empêche l'avortement et comble le déficit de la femme enceinte. Il joue un rôle anti-infectieux.

Sources de vitamine A. — Légumes verts, carotte, tomate, pomme de terre, beurre d'été et fromages, œuf (jaune), lait d'été, miel, fruits oléagineux et huile végétale, ail, oignon, céréales, lentilles, champignons sauvages, citron, orange, abricot, tous autres fruits de couleur jaune, navet, fruits secs.

VITAMINE B

VITAMINE B *(complexe B)* : B1 *(aneurine ou thiamine)*, B2 *(riboflavine ou lactoflavine)*, ACIDE FOLIQUE, B5 *(acide pantothénique)*, B6 *(pyridoxine)*, B12 *(complexe métallo-organique)*, PP *(nicotinamide)*.

L'absence ou la carence détermine : Troubles nerveux ; certains eczémas ; des leucorrhées ; la maladie cœliaque (infantilisme intestinal) ; la constipation et la dénutrition ; la pellagre et le béri-béri ; l'hypertrophie des surrénales avec hypofonction thyroïdienne et génitale.

Présence. — Préside à l'équilibre nerveux et à l'équilibre nutritif, notamment en ce qui concerne les glucides.

La plupart des vitamines du complexe B se trouvent dans le germe du blé.

B1. — Préside à l'équilibre nerveux, contre constipation et béri-béri. Aide les enzymes (ferments) à rendre possible aux cellules l'absorption de l'oxygène. Il faut sa présence pour assurer l'oxydation des hydrates de carbone.

Se trouve dans : Enveloppe et germe des céréales (blé, riz complet, etc.), noix et cacahuètes, légumes secs, lait d'été, miel, œuf.

B2. — Participe à la respiration des tissus.

Carence : Gerçures des lèvres ; dilatation des capillaires de l'œil avec sensation de brûlures et démangeaisons ; cataracte.

Se trouve dans : Germe des céréales, parties vertes des végétaux (feuilles), lait d'été, miel, œuf.

ACIDE FOLIQUE. — Participe à la fabrication des globules rouges du sang.

Se trouve dans : les feuilles vertes.

B5. — Exerce une action stimulante et protectrice sur peau, muqueuses, ongles, poils (croissance et pigmentation), cellules du foie.

Carences : Troubles du foie ; dégénérescence des muqueuses respiratoires et gastro-intestinales.

Se trouve dans : Soja, enveloppe du blé, chou.

B6. — Contribue à la formation de l'hémoglobine (pigment des globules rouges). Participe, avec la vitamine E, à la synthèse du magnésium.

Se trouve dans : Végétaux verts, germe des céréales, soja, jaune de l'œuf.

B9. — Une carence, sans doute consécutive à une maladie du tube digestif, peut être à l'origine d'une anémie mégaloblastique, surtout pendant la grossesse.

Se trouve dans : Asperge, épinard, pomme de terre, blé, œuf...

B12. — Anti-anémique. Toni-cardiaque. Elle résulte de la sécrétion, par l'estomac, d'un facteur intrinsèque, nécessaire à l'absorption, par l'intestin grêle, d'un facteur alimentaire extrinsèque.

Carence : Paralysies ; polynévrites ; dénutrition.

Se trouve dans : Germe du blé, riz complet, malt (orge germée), la plupart des végétaux frais, la levure alimentaire et dans les œufs, sauf ceux provenant d'élevages en batterie.

B15. — Stimule l'hypophyse et atténue d'éventuelles douleurs cardiaques.

Se trouve dans : Riz et abricot, surtout.

PP (toujours du complexe B).

Absence : Peau rêche et foncée ; langue rouge, enflée et douloureuse ; puis troubles psychiques ; enfin, mort.

Carence : Crevasses ; ulcères ; engelures ; pellagre ; aphtes récidivants ; certains lupus ; troubles digestifs et de la nutrition, du systèmes nerveux et

de la peau ; maladie de Gee (infantilisme intestinal) ; déséquilibre musculaire.

Se trouve dans : Germe du blé, légumes et fruits frais, levure biologique de boulanger, beurre, miel.

VITAMINE C
(acide ascorbique).

Son rôle protecteur est bien connu. Elle assure notamment une meilleure résistance au froid et devant les agressions bactériennes, stimule les fonctions enzymatiques du foie et transforme le cholestérol en acides biliaires, se comportant ainsi en agent de régulation. Elle prévient par ailleurs la formation de certaines formes de l'acide anthranilique, présent dans l'urine des fumeurs et précurseur du cancer de la vessie. Par ailleurs, elle réduit la fréquence des métastases du cancer.

L'absence ou la carence détermine : Scorbut (tuméfaction et hémorragie des gencives, chute des dents, rupture de vaisseaux sanguins) ; liquéfaction de la substance intercellulaire maintenant la cohésion des cellules dans les tissus organiques ; hémorragies diverses, notamment dans les articulations ; celles-ci peuvent occasionner, à la fin de l'hiver, des douleurs ressemblant à celles des rhumatismes ; maladies du sang ; dystrophies osseuses et dentaires ; affections du tube digestif ; tuberculose ; faiblesse musculaire ; asphyxie cellulaire (exemple : cellu-

lite) ; insuffisance des surrénales et du lobe antérieur de l'hypophyse.

Sources végétales de vitamines C : Citron, orange, mandarine, poivron, chou (rouge surtout), tomate, raifort, plantes aromatiques (persil, cerfeuil, estragon, etc.), cresson, cassis, pomme de terre, épinard, mâche et toutes salades vertes, oignon, radis et tous végétaux *frais* en général (surtout les parties externes), miel, lait d'été.

La vitamine C disparaît des végétaux fanés.

VITAMINE D

L'absence ou la carence détermine : Rachitisme ; déficiences osseuses ; décalcification ; développement anormal du tissu cartilagineux (il ne se forme pas de cellules osseuses) ; caries dentaires ; troubles de croissance ; tétanie ; tuberculose cutanée ; insuffisance des parathyroïdes.

Principales sources végétales de vitamine D : Huile d'olive, végétaux verts, récemment ensoleillés et fraîchement cueillis, exposition du corps au soleil.

Si la vitamine D2 est surtout d'origine végétale, la D3 se trouve dans l'œuf, le beurre d'été.

VITAMINE E
(alpha-tocophérol).

Dite « de fertilité », cette vitamine agit surtout sur les organes génitaux. Son absence (ou sa carence) peut être cause de stérilité masculine et féminine,

d'impuissance, de déficience des génitales et de l'activité neuromusculaire, de prurit vulvaire, de certains eczémas et ulcères variqueux avec sclérose. C'est un antioxydant (contre le vieillissement). Avec la vitamine B6 participe à la synthèse du magnésium.

Sources végétales de vitamine E : Germe du blé (blé germé, pain complet, farine complète), certains légumes verts : laitue et cresson surtout, huiles végétales, œuf, miel.

VITAMINE F

C'est un élément de croissance et de régénération de l'épiderme.

On la trouve dans : Huile d'olive.

VITAMINE K

Antihémorragique, cette vitamine est nécessaire contre l'hémophilie et toutes prédispositions aux hémorragies. Son absence peut provoquer l'anémie et une diminution de la coagulabilité sanguine.

Certaines fermentations bactériennes du côlon entretiennent chez l'homme une source de vitamine K, alors que l'intestin du nouveau-né en est à peu près dénué : d'où la fréquence, chez le nourrisson, d'hémorragies dues à la carence de vitamine K. Il y a donc nécessité, dans l'allaitement artificiel, d'ajouter du jus d'orange, de tomate, et aussi de légumes verts, en cas de saignements fréquents. Dans l'allaitement

maternel, la vitamine K est retransmise au nourrisson par le lait de la mère.

Cette vitamine n'étant active qu'en présence de la bile dans le tube digestif, il y a lieu de rechercher les végétaux favorables au foie.

Sources végétales de vitamine K : Tomate, orange, légumes verts (chou et épinard surtout), chou-fleur, carotte, céréales, miel.

VITAMINE P

(citrine).

Carence : Hémorragies des nouveau-nés, des tuberculeux, des hépatiques; également œdèmes et certains syndromes oculaires où la résistance des capillaires rétiniens s'abaisse (hémorragies rétiniennes).

Sa présence assure la perméabilité vasculaire, tonifie et assouplit les vaisseaux.

Se trouve dans : Certains légumes verts (poivron), céréales (sarrasin), fruits (citron, orange), œuf.

VITAMINE U

Facteur protecteur des muqueuses digestives, elle participe aussi à la synthèse des protéines et favorise les cicatrisations. Très fragile, elle est détruite par la cuisson et ne se trouve que dans certains végétaux crus : chou, céleri, laitue, fruits, tomate, carotte, banane.

De tous, c'est le chou qui en est le plus riche, ce qui justifie le recours à son jus pour le traitement des colites ulcéreuses et de l'ulcère duodénal.

PRINCIPAUX CORPS ET SELS MINERAUX

C'est dans les végétaux et quelques sous-produits animaux (œuf, fromage, lait, miel) que l'on trouve la plupart des corps minéraux dont l'organisme a besoin, et cela sous la forme la mieux assimilable. Comme une vitamine peut en activer une autre, la présence d'un corps minéral est souvent indispensable à l'utilisation d'une substance voisine. On entrevoit maintenant la complexité du phénomène de la calcification, entre autres, et l'on admet souvent la vanité des apports de substitution.

ARSENIC. — Fortifiant ; nécessaire dans les maladies où la consomption se manifeste (tuberculose, anémies diverses, etc.) ; contribue à la formation des cellules leucocytes et hématies du sang ; utile dans le traitement de la syphilis.

Se trouve dans : Ail, albumen et germe du blé, chou (surtout le rouge), laitue, épinard, navet, riz, poire, champignon de couche, pomme de terre, carotte, pomme.

ALLYRE (sulfure d'). — Stimule les muqueuses stomacales et intestinales ; accélère la circulation du sang ; fait baisser la tension trop élevée.

Se trouve dans : Ail.

BROME. — Calmant : sédatif du système nerveux ; facilite le sommeil.

Se trouve dans : Pomme, melon, champignon, asperge, artichaut, tomate, radis, rhubarbe, fraise, chou, topinambour, ail, céleri, betterave, carotte, navet, poireau, abricot, oignon, raisin, figue.

CAMPHRE. — Désinfectant ; stimulant gastrique.

Se trouve dans : Laurier-sauce.

CALCIUM. — Nécessaire à la formation des os, des dents et des tendons, des noyaux cellulaires, du sang, de la substance grise du cerveau ; à la digestion et à l'assimilation ; à la calcification des foyers purulents (cachexie, tuberculose, abcès, adénites, etc.). L'organisme du cancéreux est carencé en calcium.

Se trouve dans : Gruyère, navet, carotte, chou, blé, figue sèche, œuf (jaune), fruits secs, lait, germe du blé, pain complet, céréales, fromage blanc, pomme de terre, avoine, épinard, fraise, noix, poireau, laitue, beurre, miel, framboise, pois nouveau, haricot nouveau, noisette, amande, céleri, oignon, raisin, lentille.

CHLORE. — Contribue à la formation des os, des dents et des tendons.

Se trouve dans : Datte, céréales, noisette, haricot vert, noix, amande, œuf, lait, miel.

CUIVRE. — Contribue à la constitution du sang ; alors que le fer est un constituant de l'hémoglobine, le cuivre en est un des hématies.

Se trouve dans : Amande, noisette, noix, blé, asperge, maïs, orge, radis, betterave, salsifis, orange, navet, oignon, poireau, datte, carotte, poire, champignon de couche, chou-fleur, épinard, cerise, pomme, raisin, œuf, miel.

FER. — Combat l'anémie en favorisant l'hématose (renouvellement du sang) ; contribue à la formation des cellules leucocytes et hématies du sang, et surtout de l'hémoglobine (pigment) ; remède de la chlorose, de l'affaiblissement, des troubles de croissance, de la tuberculose ; recommandé dans la période de lactation ; active les mouvements péristaltiques de l'intestin. Certains auteurs font un rapprochement entre l'apparition du cancer et la pauvreté en fer des tissus.

Se trouve dans : Blé (albumen et germe), cresson, carotte, avoine, épinard, noisette, amande, seigle, datte, riz, noix, lentille, laitue, orge, oignon, poireau, chou, pomme de terre, asperge, maïs, châtaigne, pois

et haricots écossés, prune, pain complet, figue sèche, cerise, abricot, pêche, pomme, poire, orange, fraise, framboise, chicorée verte, œuf, miel.

FLUOR. — Contribue à la formation de la partie émaillée qui recouvre les os (périoste), des dents et des tendons ; donne de l'éclat au regard.

Se trouve dans : Son du blé, orge, riz, asperge, abricot, tomate, raisin, pomme de terre, radis, œuf.

IODE. — Nécessaire au fonctionnement de la thyroïde ; décongestionne les ganglions lymphatiques et favorise la phagocytose dans les systèmes défensifs ; augmente les échanges cellulaires ; utile comme anti-scorbutique et décongestionnant ; précieux contre : rachitisme, lymphatisme, adénite, bronchite, obésité, maladies de la peau, tuberculose et goitre.

Se trouve dans : Algues, cresson, ail, haricot vert, oignon, œuf, épinard, navet, asperge, chou, champignon, fraise, poire, artichaut, laitue, pomme de terre, froment, radis, miel.

MAGNESIUM. — Contribue à la formation du squelette et des humeurs ; régénérateur de la substance fibreuse des nerfs (avec le phosphore) ; encourage l'activité péristaltique ; préconisé dans : cancer, tuberculose, cachexie, diabète, névrites et polynévrites, ainsi que dans toutes les maladies des nerfs.

Se trouve dans : Datte, germe du blé, arachides,

gruyère, betterave, épinard, avoine, blé, pain complet, pomme de terre, carotte, amande, noix, noisette, maïs, orge, lait, œuf, châtaigne, haricot vert, riz, cerise, orange, poire, pêche, haricot sec, abricot, miel.

MANGANESE. — Agit favorablement sur le foie, les os, les ligaments, la peau, les reins ; nécessaire au fonctionnement de l'hypophyse. C'est un coferment des oxydases.

Se trouve dans : Asperge, blé, noix, orge, riz, épinard, avoine, noisette, champignon de couche, betterave, laitue, maïs, cresson, œuf, beurre, abricot, chou, prune, céleri, datte, pomme de terre, raisin, châtaigne, poire, carotte, oignon, chicorée, pissenlit, cerise, pomme, orange.

MUCILAGES. — Sont de la plus haute importance pour favoriser dans notre corps les mucus lubrificateurs que l'on trouve aussi bien dans les jointures des articulations (synovie) que dans les intestins et les bronches. Ils conviennent donc aux personnes dont les articulations ne sont pas assez souples, aux constipés pour, en lubrifiant leurs intestins, favoriser leurs défécations, et aux bronchiteux, dont ils favorisent à la fois le glissement des bronchioles les unes sur les autres et leur expectoration (Rancoule).

Se trouve dans : Mâche, pourpier, poireau, oignon, ail, citron, orange, pomme et tous les fruits aqueux.

NICKEL. — Catalyseur (contribue aux diverses assimilations et transformations) ; indispensable au fonctionnement du pancréas, est particulièrement utile dans le diabète.

Se trouve dans : Champignon de couche, chou, épinard, laitue, figue, sarrasin, poire, prune, abricot, cerise, blé (son), haricot en grains frais, carotte, pomme de terre, oignon, tomate, maïs, abricot, cresson, raisin, riz.

NITRE. — Diurétique ; dépurateur du sang ; désenflamme le foie, les reins, la prostate et la vessie ; utile dans l'arthritisme, le rhumatisme, les phlébites, les états congestifs et les maladies de la peau.

Se trouve dans : Asperge, oignon, navet, carotte, poireau, ail, topinambour, pomme de terre, crosne du Japon, igname, céleri.

PECTINE. — Son rôle est considérable ; elle participe à la formation des membranes cellulaires et joue un rôle dans la croissance ; c'est également un aliment de réserve ; elle augmente la coagulabilité du sang (effet hémostatique dans les hémorragies).

Se trouve dans : La plupart des fruits, surtout pomme, poire, raisin.

PHOSPHORE. — Indispensable à la calcification des os, à la formation de la cellule nerveuse et des cellules du sang. Tout spécialement recommandé dans

les névroses, l'affaiblissement, la tuberculose, les maladies nerveuses, les névrites et en période de croissance.

Se trouve dans : Amande, blé (surtout germé), gruyère, œuf (jaune), fromage blanc, miel, raisin (surtout pépins), millet, ail, avoine, fleurs de capucine, orge, pois nouveau, maïs, haricot en grains frais, lentille, chou, épinard, oignon, laitue, carotte, pomme, riz, céleri, pomme de terre, chou-fleur, poireau, prune, fraise, framboise, tomate, chicorée, concombre, châtaigne, champignon, artichaut, noix, noisette.

POTASSIUM. — Aide digestion et assimilation ; contribue à la formation des cellules du sang ; renforce muscles et glandes.

Se trouve dans : Blé (germe et albumen), lait, œuf, beurre, miel.

POTASSE (sels de). — Détersifs ; nettoyeurs du tube digestif et des intestins ; alcalinisateurs des acidités exagérées de l'estomac ; existent dans les tissus à fonctions actives : muscles, glandes, globules.

Se trouvent dans : Pois et haricot en grains, orge, céleri, pomme de terre, lentille, avoine, amande, froment, laitue, poireau, pomme, chou, carotte, épinard, oignon, raisin (pépins), noisette, datte, maïs, châtaigne, champignon, noix, chicorée, abricot, pêche, cerise, poire, prune, groseille, fraise.

SILICE. — Contribue à la formation des os, des dents et des tendons ; en combinaison avec la chaux, consolide, en les conservant souples, les os et les artères ; participe à la formation de la peau, des membranes des viscères, des ongles, des poils et des cheveux ; convient dans le rachitisme, l'artériosclérose, le diabète, pour fortifier nos organes intestinaux, activer la guérison des maladies de la peau, assouplir les ongles et leur donner de la force, faire repousser les cheveux (conjointement avec le soufre) ; indiquée dans la périostite et pour maintenir l'élasticité des tissus ; avec l'oxygène, fortifie reins et cœur ; est un préventif du cancer.

Se trouve dans : Enveloppe des fruits et céréales (son du blé), ail, pomme, haricot en grains frais, chou-fleur, pois frais, ciboule, civette, échalote, fraise.

SODIUM. — Utile à la digestion et à l'assimilation ainsi qu'à la formation des humeurs et cartilages.

Se trouve dans : Blé (germe), haricot vert, châtaigne, œuf, lait, avoine, datte, maïs, abricot, orge, riz.

SOUDE (sels de). — Détersifs ; nettoyeurs du tube digestif et des intestins ; alcalinisateurs des acidités exagérées de l'estomac.

Se trouvent dans : Avoine, épinard, lentille, chou, poireau, pomme, carotte, pois et haricot en grains frais, orge, laitue, froment, pomme de terre, oignon.

SOUFRE. — Contribue à la formation des os, des dents et des tendons, en aidant à l'assimilation du calcium ; puissant désinfectant, antiseptique, dépuratif ; précieux dans l'infection intestinale, les maladies de la peau, des bronches, etc.

Se trouve dans : Ail, oignon, poireau, cresson, radis, œuf, orge, pêche, maïs, riz, pomme de terre, datte, châtaigne, lait, beurre, chou, blé (germe), concombre, avoine, noisette, amande, haricot vert, cerise, orange, fraise, abricot, poire.

ZINC. — Contribue à la formation des cellules leucocytes et hématies du sang ; indispensable au fonctionnement des testicules et à l'activité des vitamines.

Se trouve dans : Betterave, blé, orge, maïs, chou, laitue, champignon de couche, tomate, carotte, pêche, épinard, orange, œuf.

OLIGO-ELEMENTS

A côté de tant de substances déjà décelées, il s'avère que bien d'autres éléments doivent être présents dans l'aliment pour que celui-ci soit apte à reconstituer les cellules usées et renouveler l'énergie utilisée. La ténuité supposée de ces principes justifie le terme de « oligo-éléments ». On range parmi ceux-ci certaines substances minérales existant à l'état de *traces :* fluor, manganèse, iode, etc., qui n'apparaissent qu'à l'analyse spectrale.

Si l'on n'a pas tout isolé et si l'on n'a pas encore déterminé l'action de chacun d'eux, il n'en reste pas moins que certaines expériences ont prouvé à la fois leur présence et leur importance. Des animaux nourris uniquement d'aliments de synthèse, comportant tous les éléments jusqu'ici décelés, ont souffert de troubles graves, aboutissant à la mort. Les animaux témoins qui étaient nourris pareillement, mais avec adjonction d'une petite quantité d'aliments naturels, souffraient également d'affections diverses — du fait de l'insuffisance de ces aliments naturels dans leur ration habituelle — mais restaient plus longtemps en vie.

La présence des oligo-éléments, au simple état de traces, est nécessaire à la croissance et à la vie. Ils se comportent comme des catalyseurs, indispensables pour assurer les processus biologiques normaux.

En thérapeutique, on utilise : aluminium, bore, cobalt, cuivre, fluor, iode, lithium, magnésium, manganèse, nickel, titane, zinc.

Comme pour les ferments, le plus sûr moyen de se procurer les oligo-éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme est d'introduire le plus possible de variété dans l'alimentation, en recourant aux aliments aussi peu transformés que possible. Tous les végétaux (fruits et légumes), les laitages et les œufs, contiennent de ces si intéressants auxiliaires.

Le miel est réputé pour l'abondance d'oligo-éléments qu'il récèle : silicium, bore, manganèse, chrome, aluminium, lithium, nickel, plomb, étain, titane, zinc.

Plus intéressante encore est l'eau de mer à cet égard, car elle contient les 92 corps simples connus. Cela a été mis en évidence par le Dr G. de la Farge, qui a rappelé que son magnésium intervient dans le métabolisme du calcium, et que son potassium est un facteur constituant de l'hémoglobine et indispensable au maintien de l'activité cardiaque. Parmi ces 92 corps de l'eau de mer, on trouve aussi : phos-

phore, soufre, calcium, sodium, fer, argent, cuivre, cobalt, nickel, fluor, zinc, or, molybdène, antimoine, sélénium, bore, et, bien entendu, une grande richesse en iode vivant.

L'eau de mer que l'on recueille en prenant la précaution d'éviter la surface de la mer, où peut se trouver une pellicule de mazout, est prise par cures de trois semaines tous les trois mois, à la dose d'un demi-verre quotidien, en ajoutant un peu de jus de citron. Eventuellement, on peut aussi diluer avec un peu d'eau douce, si cela est mieux apprécié ainsi.

FERMENTS ET ENZYMES

Sans ferments, pas de digestion possible, puisque celle-ci s'opère par fermentations successives. Certains ferments, les *diastases*, interviennent pour dissoudre les aliments ; d'autres sont catalyseurs, agissant sans se détruire, par leur seule présence qui est suffisante pour assurer la modification de certains corps insolubles ; enfin les enzymes et ferments-levures terminent la transformation des divers éléments de l'alimentation, les orientent aux endroits appropriés et les y fixent.

Une partie des ferments est sécrétée par l'organisme, l'autre est apportée par les aliments. Chacun de ceux-ci véhicule les ferments nécessaires à son adaptation aux besoins de l'organisme. Certains ferments, les oxydases, possèdent la propriété de fixer l'oxygène libre sur des corps jusque-là inaltérables.

Ces ferments revêtent une telle importance qu'un séjour au grand air, avec respirations profondes, n'est bienfaisant pour l'organisme que si celui-ci est alimenté avec des substances vivantes, riches en diastases.

Tous les systèmes de conservation modifient les ferments, soit qu'ils les détruisent en partie (avec la chaleur), soit qu'ils les neutralisent (avec le froid). Un aliment stérilisé (la plupart des conserves le sont) ou même simplement pasteurisé sera plus malaisément transformé dans l'organisme, dont il épuisera la propre réserve de ferments. Conservé par le froid (congélation ou surgélation), l'élément ne possède plus sa flore bactérienne initiale et l'activité de ses ferments a été stoppée. Revenu à une température normale, il se produira une fermentation déréglée, et la putréfaction surviendra rapidement. Les deux inconvénients précités peuvent se conjuguer dans les aliments irradiés.

La dessiccation (légumes déshydratés, lait en poudre, etc.) fait évidemment perdre beaucoup de principes utiles, par suite de l'intervention de la chaleur et de l'évaporation des liquides organiques.

Les ferments et enzymes se trouvent dans tous les aliments frais et crus, soit végétaux (fruits et légumes), soit animaux (œufs et laitages), soit mixtes (miel), se présentant dans leur état initial ou n'ayant subi que des transformations par fermentations (fromages, yaourts, choucroute). Non seulement les aliments ainsi transformés par fermentation naturelle (non alcoolique) ne sont pas lésés, mais, au contraire, ils constituent d'intéressantes sources de ferments, enzymes et bactéries utiles.

CHLOROPHYLLE

La coloration verte des végétaux indique la présence de chlorophylle qui, grâce à l'énergie solaire qu'elle a la propriété de capter, permettra, à partir du gaz carbonique et de la vapeur d'eau, la synthèse des matières sucrées et amylacées. Les chloroplasmes des plantes vertes ont donc pour propriété essentielle de capter le carbone atmosphérique et de l'incorporer à la substance vivante.

C'est surtout grâce à sa chlorophylle que le chou cru remédie à l'anémie en facilitant, en association avec le fer, la production de l'hémoglobine. Cette chlorophylle est tellement indispensable à la vie que les végétaux sans chlorophylle (champignons, par exemple) ne peuvent vivre qu'en s'implantant sur des racines de plantes à feuilles vertes ou en utilisant l'humus d'anciennes feuilles vertes.

On a parlé du pouvoir désodorisant de la chlorophylle, mais il faut savoir surtout qu'elle exerce une action stimulante sur muscles et nerfs, et tonifie le cœur. Elle agit également sur la fibre lisse des intestins et contribue ainsi à combattre la constipation ; elle aide par ailleurs à l'accomplissement d'une bonne fonction urinaire et abaisse le taux du cholestérol dans le sang.

Les principes antiseptiques de toute feuille verte sont remarquables et très certainement dus à la présence de chlorophylle. A l'occasion d'une blessure, morsure ou piqûre d'insecte, se saisir d'une quelconque feuille verte et en frotter (en la froissant, afin de faciliter l'émission de son suc) la partie à traiter.

L'organisme connaît deux sources principales d'énergie. D'abord l'énergie qui résulte de la transformation chimique des divers constituants de l'aliment ; cette énergie demande une intervention de l'organisme — donc une dépense énergétique — préalablement à sa captation et à sa transformation. Ensuite, l'énergie solaire emmagasinée par la chlorophylle, cette énergie étant immédiatement libérable dès le premier contact de l'aliment avec les papilles de la langue. C'est une énergie pure que le végétal nous transmet ainsi, avant même qu'intervienne le phénomène de la digestion.

Tous les végétaux verts possèdent cette inestimable richesse. Les fruits, ayant tous passé par le stade chlorophyllien (coloration verte) ont également capté l'énergie solaire et la gardent en réserve, jusqu'à leur utilisation.

Seulement, il faut se souvenir que la chlorophylle, comme les ferments, est sensible à la chaleur, qui la disloque. C'est dans les végétaux frais et crus qu'il faut récupérer cette énergie.

PRINCIPES AROMATIQUES

Les aromates participent à l'entretien de la salubrité intestinale et à celui d'une flore digestive normale. Ils stimulent les glandes endocrines, salivaires, et certains sont spécialement favorable au bon accomplissement des fonctions hépatiques. Ce sont des plantes dont émane une forte senteur, un arôme puissant et particulier, dû le plus souvent à des huiles essentielles dont les principes sont très volatils, d'où l'intérêt de ne les incorporer qu'en fin de cuisson, lorsqu'elles sont utilisées pour des plats cuits.

Non seulement les aromates sont de puissants désinfectants, mais ils jouent des rôles très importants, dont la plupart ne sont que pressentis. Il a été remarqué que ces arômes naturels stimulaient les nerfs olfactifs et ceux des papilles du goût, provoquant ainsi une bienfaisante sécrétion salivaire et gastrique.

Les principes aromatiques sont des richesses encore insoupçonnées dont l'étude nous réserve bien des surprises. Il est déjà possible de parler de leur action sur les glandes endocrines, dont elles accé-

lèrent les sécrétions. Donnons-leur la plus grande importance pour nous prémunir contre les maladies.

Les Egyptiens anciens connaissaient bien les essences aromatiques et les utilisaient pour l'embaumement des corps.

Ainsi que l'écrit le Dr Valnet : « L'odeur des huiles essentielles aromatiques ne couvre pas les mauvaises odeurs des plaies infectées, gangrenées ou cancéreuses, mais elle les supprime par un mode d'action physico-chimique. »

De l'ail, on a extrait deux principes antibiotiques naturels, l'allicine et la garlicine. Dans le clou de girofle, on retrouve d'importantes propriétés antiseptiques. Le thym donne une essence qui, toujours selon le Dr Valnet, détruit le bacille du charbon, le bacille d'Eberth (agent de la typhoïde), le staphylocoque, le bacille de Löffler (diphtérie), le méningocoque et le bacille de Kock.

Ne serait-ce que pour leurs propriétés antiputrides et digestives, les aromates doivent être employés couramment. Dans les salades et crudités, on ajoutera une ou plusieurs des variétés suivantes : ail, ciboule, ciboulette, fenouil, cerfeuil, persil, sauge, sarriette, pimprenelle, estragon, échalote, moutarde, bourrache, etc. Dans les plats cuits : ail, câpres, cumin, girofle, persil, cerfeuil, safran, laurier, sauge, romarin, thym, échalote, oignon, noix muscade, raifort,

serpolet, etc. Dans les pâtisseries : vanille, cannelle, anis, gingembre, carvi, angélique, cumin, etc.

Dans certaines régions (Est, surtout) on ajoute au fromage du cumin ou de l'anis vert et souvent on roule le pain ou certaines pâtisseries compactes sur ces mêmes semences ; cela contribue à éviter les fermentations dues au fromage et permet de mieux digérer le pain et la pâtisserie.

ACIDES ET BASES

Pour assurer le fonctionnement normal du corps, les humeurs (sang, lymphe, etc.) doivent être en mesure de réaliser un bon équilibre entre les acides et les bases. L'excès d'acidité du sang (trouble du pH sanguin) met l'organisme en état de moindre résistance et favorise le développement des infections. Le sang doit donc être plus riche en alcalins qu'en acides.

La plupart des maladies proviennent de ce que certains modes alimentaires permettent l'introduction, dans l'organisme, de beaucoup d'aliments acidifiants et de trop peu d'alcalinisants (basiques). Par exemple : un repas comprenant viande, pâtes ou légumineuses, fromage et noix, pain blanc, ne comporte que des acidifiants et aucune base. On se rend compte alors dans quel déséquilibre permanent vivent nos contemporains. Surtout lorsque l'on sait qu'une nourriture convenable doit être bien plus riche en bases qu'en acides. Il faut donner la préférence aux aliments basiques pour cette autre raison que, pour nous libérer des déchets, nous les transfor-

mons en acides dont l'excès conduit à l'encrassement et à la dégénérescence.

Les végétaux alcalinisants (riches en bases) sont : tous les fruits (même ceux dits « acides »), sauf les noix et les cacahuètes ; tous les légumes, sauf les légumineuses (pois, haricots, etc.) ; les pommes de terre ; les céréales complètes (farine complète, pain complet, riz complet, etc.).

Les végétaux acidifiants sont : les légumineuses, les noix et arachides, les céréales incomplètes (pain blanc, farine blanche, riz poli, etc.), le café, le thé, le cacao, les huiles.

Ajoutons à la liste des acidifiants : la viande, les graisses (saindoux, margarine, etc.), le fromage, le blanc d'œuf, le sucre.

ET LES CALORIES ?

L'expérience nous a appris qu'il n'y avait absolument pas à tenir compte de la notion de calories. Depuis de longues années, dans notre alimentation, nous n'avons jamais réalisé — et à beaucoup près — le chiffre en dessous duquel il est recommandé de ne pas descendre. Ce qui ne nous empêche nullement de déployer une activité au-dessus de la normale, sans connaître la maladie ni ressentir aucun trouble.

Le regretté et génial Dr Bircher-Brenner avait élégamment réfuté une théorie dont se gausseront fort les esprits scientifiques d'ici quelques décennies : « La calorie représente une certaine somme de mouvements moléculaires, mais cette somme de mouvements ne nous indique pas quelle fut son origine : dynamite, poudre à canon, bois, gaz d'éclairage, charbon, courant électrique ou organisation de quanta lumineux créée intelligemment par la vie. La calorie est égale à un bruit désordonné du monde moléculaire : la feuille verte, la pomme, le raisin, la fraise, la cerise, chacune de ces créations est, par contre, sem-

blable à un poème symphonique dont un génie a harmonieusement ordonné les sons et la pensée. »

N'est-ce pas également un homme de science, le Pr Laville, qui écrit (cité par le Dr Chambas) : « En méconnaissance absolue de ce grand principe de moindre action, qui domine toute la biologie, comme toute la physique, on compte des calories alors qu'il faudrait mesurer des tensions et des intensités, ce qui éloigne tout autant le chercheur du résultat à obtenir que s'il avait la prétention de calculer la puissance d'un moulin d'après le seul volume des eaux usées. »

Pour ceux qui voudraient tenir compte de la valeur en calories des aliments, voici une liste de ceux-ci, par ordre d'importance : légumes secs (haricots, pois, lentilles), noix, avoine (flocons), farine complète, semoule, huiles végétales, pâtes, riz, figues sèches, beurre, fromage, miel, pain complet, œuf, champignons, pommes de terre.

QUELQUES EXEMPLES DE MENUS

POMMES
CHOU ROUGE OU VERT
EN SALADE
RIZ MALTAIS
FROMAGE

ABRICOTS
RADIS ET SALADE
ŒUFS FARCIS
POTAGE MENAGERE
LAIT CAILLE

MELON
OIGNONS BLANCS
AU BEURRE
GALETTES
AU FROMAGE
COMPOTE

JUS DE CAROTTES
CELERI-RAVE
EN SALADE
SALADE DE PISSENLITS
GATEAU MARIETTE

ORANGES
RADIS NOIR, OLIVES
SOUPE AUX POIREAUX
GALETTES
AUX POMMES

FRUITS DE SAISON
BASCONNAISE
PETITS PATES
AU CHOU
YAOURT

POIRES
CAROTTES RAPEES
HARICOTS BLANCS
OU OLIVES
COMPOTE

CERISES OU FRAISES
SALADE VARIEE
BOULETTES D'AVOINE
MIEL

PAMPLEMOUSSE
ENDIVES
POIREAUX CRUS
ET OLIVES NOIRES
PATE DE SOYA
FROMAGE BLANC

PECHES
BASCONNAISE
DE RACINES
PETITS PATES
AU CHOU
FRUITS SECS

DES IDÉES DE RECETTES

BASCONNAISE D'HIVER

par personne :

1 carotte,
8 olives noires,
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive,
50 g de céleri,
1 poignée de feuilles de scarole,
sel marin,
citron.

Râper la carotte et le céleri. Couper en petits morceaux les feuilles de scarole. Mettre les légumes râpés au centre du plat. Entourer avec la scarole. Garnir avec les olives noires et le citron coupé en tranches. Répartir le sel et l'huile sur tout le plat.

BASCONNAISE BLANCHE

par personne :

1 morceau de cœur de chou,
1 petit radis noir,
1 champignon de Paris,
1 blanc de poireau,
2 rondelles de citron,
1/2 cuillerée à café de sel marin,
1 cuillerée à soupe de crème ou de mayonnaise sans œuf,
1 olive noire.

Débiter le chou en lanières, puis couper ces lanières en sens inverse pour obtenir des petits carrés de feuilles de

chou. Eplucher le radis noir, le couper en rondelles. Hacher le champignon. Ciseler le poireau en longueur pour obtenir de très fines lanières. Saler. Mélanger. Recouvrir avec l'assaisonnement. Garnir avec les rondelles de citron et l'olive. Remuer au moment de consommer.

POTAGE MÉNAGÈRE

pour quatre personnes :

4 cuillerées à soupe de couscous,
1 grosse poignée d'oseille,
1/2 poignée de persil ou de cerfeuil,
2 blancs de poireau,
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive,
3 cuillerées à café de sel marin,
1 grain de poivre ou une trace de muscade.

Hacher la verdure. La faire fondre dans l'huile chaude, pendant deux minutes. Recouvrir d'un litre d'eau. Saler, aromatiser. Faire bouillir dix minutes environ. Verser le couscous en pluie. Remuer en attendant la reprise de l'ébullition. Laisser mijoter cinq minutes avant de servir.

HARICOTS BLANCS AUX OLIVES

par personne :

100 g de haricots secs,
3 gousses d'ail,
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive,
10 grosses olives,
1 pincée de basilic séché.

Choisir de préférence de très gros haricots blancs. Les faire cuire à l'eau salée. Les égoutter ; les maintenir au chaud. Piler les gousses d'ail, le basilic, les olives dénoyau-

tées et l'huile. Lorsque la pâte est bien lisse, mélanger aux haricots sur feu doux, quelques secondes.

PETITS PATÉS AU CHOU

par personne :

3 grandes feuilles de chou vert clair ou blanches,
100 g de mie de pain complet,
1 œuf,
1 échalote,
1 trace de muscade, sel marin,
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive,
5 ou 6 petits oignons (facultatif).

Ebouillanter les feuilles de chou bien propres dont la grosse côte a été retirée ou aplatie.

Détremper la mie de pain avec un peu d'eau chaude. Piler avec l'œuf entier, l'échalote râpée, la muscade, un peu de sel, très peu d'huile. Lorsque le mélange est homogène, le diviser en trois et en garnir chaque feuille. Rouler celles-ci en repliant les côtés pour obtenir trois petits paquets. Fermer avec un pique-olives en bois ou une petite baguette pointue.

Faire cuire doucement dans l'huile, avec les oignons. Couvrir tout le temps de la cuisson. Saler quelques minutes avant de servir.

GALETTES AU FROMAGE

par personne :

2 grosses pommes de terre,
1 tasse de fromage blanc égoutté,
25 g de fromage sec (gruyère ou tome),
1 noix de beurre, sel marin.

Cuire les pommes de terre à l'eau. Les réduire en purée fine. Tourner cette purée sur le feu pour la sécher au maximum.

Ajouter le fromage blanc, le fromage sec râpé, le beurre. Bien malaxer. Former des petites galettes. Les poser sur une tôle et les laisser sécher à four doux, pendant trente à quarante minutes.

RIZ MALTAIS

pour quatre personnes :

8 cuillerées à soupe de riz complet,
2 cuillerées à café de sel marin,
1 citron,
1 orange,
2 jaunes d'œufs,
100 g de beurre ou de graisse de fruit.

Faire cuire le riz à l'eau salée. L'égoutter. Le tenir au chaud ou le laisser refroidir, suivant la température préférée. Ce plat peut être consommé chaud, froid ou même tiède.

Faire bouillir le jus de citron avec une cuillerée à café de sel. Laisser tiédir, délayer avec les jaunes d'œufs. Tenir sur le feu, pour que le mélange soit un peu plus que tiède. Ajouter les matières grasses, peu à peu, en battant. Aromatiser avec le zeste et le jus de l'orange. Verser sur le riz.

BOULETTES D'AVOINE

pour quatre personnes :

2 gros oignons,
100 g de gruyère râpé,
2 œufs,
1 cuillerée à café de sel marin,
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
6 grosses tomates,
1 bouquet garni,
flocons d'avoine.

Hacher les oignons; les mélanger avec le gruyère, les jaunes d'œufs, les blancs battus en neige et des flocons d'avoine en quantité suffisante pour obtenir une pâte qui colle à peine aux doigts.

Former des boulettes de la grosseur d'un petit œuf. Les saisir sur toutes les faces dans l'huile chaude.

Ajouter les tomates coupées en gros cubes. Saler. Mettre le bouquet garni sur le dessus. Couvrir. Cuire trente à quarante minutes à feu doux.

Servir chaudes ou froides sur un lit de cresson ou de chicorée frisée.

PATÉ DE SOJA

pour dix personnes

2 œufs,
100 g d'oignons,
250 g de soja,
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive,
6 pointes de muscade,
400 g de champignons,
1 cuillerée à café de thym effeuillé, d'estragon haché (facultatif),
Sel marin.

Mélanger les champignons, passés à la moulinette ainsi que les oignons, avec tout le reste. Bien tasser la pâte obtenue dans une terrine à pâté à couvercle. Mettre à four chaud 30 minutes, bien fermé.

Servir tel quel ou étalé sur des tranches de pain complet ou de pain de seigle garnies d'une feuille de laitue et de cerfeuil, ou fourrer l'intérieur de crêpes de sarrasin roulées.

Ce pâté est extrêmement nourrissant sous un petit volume, grâce au soja. Il peut être conservé trois jours au frais; sa préparation demande 20 minutes.

ŒUFS FARCIS

par personne :

1 œuf,
6 olives,
4 gousses d'ail,
1 cuillerée à soupe de cerfeuil haché,
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive,
1 cœur de laitue.

Faire durcir l'œuf, l'écailler, le couper en deux. Retirer le jaune. Pétrir le jaune avec l'ail pilé, les olives dénoyautées, le cerfeuil, l'huile. Remplir les deux moitiés de blanc avec cette pâte.

Laver la laitue sans détacher les feuilles. Mettre les deux moitiés d'œuf dans le cœur de la salade.

GATEAU MARIETTE

pour six personnes :

250 g de farine complète,
250 g de sucre de canne,
1 zeste de citron,
150 g d'huile,
4 jus d'orange,
4 œufs.

Battre les œufs avec le sucre; ajouter le zeste râpé ; puis l'huile et le jus de fruit ; enfin, la farine. Battre assez longuement. Laisser reposer trente minutes. Mettre dans un moule fantaisie (moule à savarin ou autre). Cuire environ trois quarts d'heure à four chaud.

Démouler chaud. Garnir avec des amandes ou une compote de pommes ou d'abricots.

GALETTES AUX POMMES

pour huit personnes :

1 bol de pommes râpées,
1/2 bol de farine complète,
1/4 de bol de sucre de canne non raffiné,
1/4 de bol de miel,
1 œuf,
1/2 cuillerée à café de sel marin,
6 amandes émincées,
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive,

Mélanger la purée de pommes, la farine, le sucre, le miel, l'œuf, le sel. Ajouter un peu d'eau pour obtenir une pâte lisse. Verser dans une moule à tarte très huilé. Cuire quarante-cinq minutes.

TABLE DES CHAPITRES

OUVRAGES DE R, ET J. DEXTREIT

VIVRE SAIN

— Le problème de **l'alimentation naturelle** et de la **vie saine**, étudié à la lumière de la science et de l'expérience.
65e mille - 272 pages.

GUÉRIR ET RAJEUNIR

— Tous les moyens curatifs naturels.
50e mille - 280 pages.

LA TABLE ET LA SANTÉ

— Nombreuses recettes, avec les proportions précises, permettant de **cuisiner sans mécomptes.**
75e mille - 632 pages, relié.

DES ENFANTS SAINS

Tome I : **De la conception à la scolarité.**
45e mille - 220 pages.
Tome II : **De la scolarité à la maturité.**
15e mille - 180 pages.

L'ARGILE QUI GUÉRIT

— Petit mémento de médecine familiale avec de nombreux exemples précis et cas de guérisons.
440e mille - 152 pages.

URÉE - ALBUMINE - COLIBACILLE

— Différentes affections des reins et de la vessie. Cystite et Prostatite.
100e mille - 48 pages.

LA PRATIQUE SPORTIVE

— Traitement naturel d'éventuels incidents.
20e mille - 88 pages.

LA CIRCULATION VEINEUSE

— Varices - Ulcères - Dermites - Hémorroïdes - Fissures.
Nouveauté - 80 pages.

DES VACCINATIONS... POURQUOI ?

20e mille - 88 pages.

LA CURE VÉGÉTALE

Tome I : **Tous les fruits et légumes pour se guérir.**
110e mille - 152 pages.

Tome II : **Toutes les plantes pour se guérir.**
120e mille - 240 pages.

LE CHOU POUR SE GUÉRIR

90e mille - 84 pages.

MENUS ET RECETTES

— Favorables pour Foie, Estomac, Intestins.
60e mille - 48 pages.

— Favorables pour Adolescents, Travailleurs de Force, Sportifs.
30e mille - 48 pages.

— Favorables pour Cœur, Circulation, Artériosclérose.
40e mille - 48 pages.

— Favorables pour Arthrite, Rhumatisme, Décalcification.
40e mille - 48 pages.

— Favorables pour Maigrir sans faim et sans carences.
60e mille - 48 pages.

LA DÉPRESSION NERVEUSE

60e mille - 72 pages.

TRAITEMENTS NATURELS D'URGENCE

70e mille - 64 pages.

RIEN QUE DES SOUPES

— Plus de 140 recettes d'ici et d'ailleurs.
20e mille - 120 pages.

LES MALADIES A VIRUS

— Hépatite, Grippe, Herpès, Zona, etc.
20e mille - 104 pages :

LA CONSTIPATION VAINCUE

130e mille - 72 pages.

VOILA LE SOMMEIL

70e mille - 88 pages.

DIABÈTE ET MALNUTRITION

— Tous les états prédiabétiques et prétuberculeux.
120e mille - 80 pages.

MANGER DES CÉRÉALES

— Leurs propriétés. Comment les préparer.
100e mille - 96 pages.

BIOJARDINAGE

35e mille - 180 pages.

LES TROUBLES DIGESTIFS

— De la Gastrite à l'Ulcère du duodénum, en passant par les Aigreurs, Brûlures, etc.
90e mille - 104 pages.

ESPOIR POUR ARTHRITIQUES ET RHUMATISANTS

— Différentes formes d'Arthrite, d'Arthrose et de Rhumatisme.
110e mille - 96 pages.

DE LA VÉSICULE A L'INTESTIN

— Boue et Calculs biliaires. Colites. Parasitoses.
20e mille - 128 pages.

CES MALADIES QUI MONTENT

— Coxarthrose. Ostéopathies. Hernie discale et Lombalgies.
20e mille - 84 pages.

LE MIEL ET LE POLLEN

80e mille - 48 pages.

CHOLESTÉROL ET ARTÉRIOSCLÉROSE

170e mille - 48 pages.

LES CURES DE JUS DE FRUITS ET LÉGUMES

— Indications thérapeutiques de chaque variété.
190e mille - 64 pages.

LE CŒUR ET LA CIRCULATION

— Maladies cardiaques. Athérosclérose. Artérite. Varices. Hémorroïdes. Hypertension. Ulcères. Ménopause, etc.
100e mille - 112 pages.

INITIATION A L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE MODERNE

60e mille - 144 pages.

LE CANCER

— Que faire pour l'éviter. Que faire s'il est déjà là.
30e mille - 120 pages.

STOP A L'INFARCTUS ET AU VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ

— Pour vivre mieux et plus longtemps.
30e mille - 112 pages.

LE FOIE, CE MÉCONNU

150e mille - 158 pages.

CRU... CRUDITÉS

— Plus de 100 recettes avec les assaisonnements.
10e mille - 144 pages.

SANTÉ DES YEUX

90e mille - 100 pages.

LES MALADIES DE LA FEMME

— Métrite, Salpingite, Fibromes, Règles difficiles, douloureuses ou absentes, Stérilité, Troubles de la Ménopause, etc.
80e mille - 96 pages.

LA COLONNE VERTÉBRALE DES PETITS ET DES GRANDS

— Scoliose, Cyphose, Arthrose, Hernie discale, Décalcification, etc.
80e mille - 72 pages.

LES MALADIES DE CARENCES

— Déminéralisation, Anémie, etc.
40e mille - 80 pages.

LES QUATRE MERVEILLES

— Vertus nutritives et curatives du **Citron**, de la **Carotte**, de l'**Ail**, du **Thym.**
16e mille - 48 pages.

CE QUE PEUVENT LES MAINS

— Détecter, Magnétiser, Masser.
40e mille - 88 pages.

MAIGRIR SANS CARENCES

— Différentes causes d'Obésité. Les Dérèglements glandulaires, etc.
90e mille - 112 pages.

QUAND DANS LE SANG IL Y A TROP DE LIPIDES, CHOLESTÉROL, ACIDE URIQUE

— Et des calculs dans les voies urinaires.
30° mille - 96 pages.

SOINS DE LA PEAU

— Eczéma, Acné, Furonculose, etc.
Nombreuses Recettes pour Peau et Cheveux.
80° mille - 96 pages.

LES VOIES RESPIRATOIRES

— Bronchite, Asthme, Sinusite, Rhinite, etc.
50° mille - 72 pages.

LA MÉTHODE HARMONISTE

— Important traité, sous belle reliure et jaquette protectrice.
25° mille - 624 pages, relié.

AU-DELA DES PROBLÈMES DE SANTÉ

— Les principes harmonistes.
10° mille - 128 pages.

R. et S. Pliya
ALIMENTATION DE SANTÉ EN AFRIQUE TROPICALE
Ouvrage décrit par un couple africain

Jacques E. André
EXPÉRIENCE D'UNE FAMILLE HARMONISTE
Un itinéraire enrichissant

REVUE MENSUELLE

« VIVRE EN HARMONIE »

Le numéro : 5 F. Abonnement : 50 F par an. Envoi d'un spécimen gratuit sur simple demande aux Editions de la Revue « Vivre en Harmonie », 5, rue Emile-Level, 75017 Paris, C.C.P. 2.115-20 B Paris.

Dépôt légal : 3° trimestre 1967 — N° d'éditeur : 308
Imprimerie S.I.P.E., 32, rue de Ménilmontant, 75020 PARIS.